ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
மாசி
மலர் 20

1982
பிப்ரவரி
இதழ் 2



வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

आर्द्रसन्तानता त्यागः कायवाक्चेतसां दमः ।
स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु पर्याप्तमिति सद्व्रतम् ॥

தொடர்ந்து ஈரமுள்ள நெஞ்சுடன் இருத்தல், தனக்கெனப் பொருள் கொள்ளாமை, உடல் பேச்சு மனம் இவற்றின் அடக்கம், பிறர் நலனில் தன்னலம் என்ற எண்ணத்துடன் செயல்படுதல் இவையே போதுமானது. விரதமாகத் தொடர்ந்து கடைபிடிக்க நிலைத்த வாழ்வைத் தரவல்லது.

- வாக்படர்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு   தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நமது கடமை

இன்றைக்கு நமக்குக் கிடைக்கும்படியான சாஸ்திரங்களை எல்லாம் ரட்சிக்கவேண்டும். நமக்குப் புரியவில்லை, உபயோகம் இல்லை என்று எதையும் ஒதுக்கிவிடக்கூடாது. நம்முடைய அசட்டுத்தனத்தினாலே, இருப்பதையும் இழந்துவிடக்கூடாது. அந்தக் காலம் என்றால் ராஜாக்களுக்கு அவற்றை ரட்சிப்பது பொறுப்பாக இருந்தது. இப்போது, சர்க்காருக்கு நிம்மதியே இல்லை. ஒருபக்கம் பாஷைச் சண்டை, இன்னொரு பக்கம் சாதிச் சண்டை, இப்படி ஒரே பூசல். குடும்பங்களுக்கு ஒரே கஷ்டம். எப்படி வாழ்க்கை நடத்துவது, எப்படி ஜீவிப்பது என்ற ஒரே கவலை. என்றாலும் அலை ஓய்ந்துதான் ஸ்நானம் பண்ணுவது என்பது முடியாது. காட்டிலே சிங்கம் புலியை அடிக்கிறது. புலி மானை அடிக்கிறது. இருந்தாலும் அங்கே மான் குட்டி, புலிக்குட்டி எல்லாம் வளர்ந்துகொண்டும் விளையாடிக்கொண்டும்தான் இருக்கின்றன. நாளைக்கு என்ன செய்வோம், அடுத்த நிமிஷம் என்ன செய்வோம் என்று மனிதர்களைப்போல் அவை மனக் கஷ்டப்படுவதே இல்லை. நாமும் அந்த மாதிரி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நேற்றைப் பற்றியும் நாளையைப் பற்றியும் எதற்காக அழுது கொண்டிருக்கவேண்டும்? எல்லாம் ஈச்வர சங்கல்பப்படி நடக்கிறது; நடக்கட்டும். இப்போது என்ன செய்யவேணடுமோ அதைக் கவனித்துச் செய்யவேண்டும். நாமாகவே ஒன்றுசேர்ந்து தனியாகவோ கூட்டாகவோ நம்முடைய சாஸ்திரங்களையெல்லாம் ரட்சித்துக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

- காமகோடி ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகள்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்



ஓ

ஸ்ரீ धन्वन्तरये नम।

ஆ ரோ க் கி ய ம்

கலி 5083 துர்மதி மாசி	மலர்-20 இதழ்-2	1982 பிப்ரவரி

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

अन्नं बलाय मे भूमेः अपां अग्न्यनिलस्य च ।
भवत्वेतत्परिणतं ममास्त्वव्यव्याहतं सुखम् ।

இறைவ! எனது உணவு எனக்கு உடல் வலிவை அளிக்கட்டும்! எனது உடலமைப்பின் ஆதாரமான பிருதிவீ, ஜலம், நெருப்பு, காற்று என்ற நான்கும் உண்ட உணவின் பகுதிகளால் நிறைவுபெறட்டும்! எனக்கு இடையறாத இன்பம் கிடைக்கட்டும்!

— உணவேற்கும்போது சொல்லப்படும் பிரார்த்தனை.

நோய் ஏன் திரும்பத் திரும்ப வருகிறது?

நோய் வரக்கூடிய வெளிச்சூழ்நிலையும், உள்சூழ்நிலையும் ஒன்றாகச் சேரும். நோய்க்குக் காரணமான ஒன்றோ பலவோ முடுக்கிவிடும். இந்த நிலையை மாற்றிவிடத்தக்கப் பாதுகாப்பும் இல்லை. இந்த நிலையில் நோய் பூர்ண வடிவம் எடுக்கிறது. தக்க சிகித்ஸை செய்ததும் அது மறைகிறது. மறைந்த நோய் மறுபடி திரும்புவானேன்? பல காரணங்கள் உண்டு. இதோ சில—

1. சமனம் சோதனம் என இருவகை சிகித்ஸை. நோய் நிலை கடுமையாயிருந்தால், நோயாளி அதனைத் தாங்கும் சக்தியற்றிருந்தால் உடன் சமன சிகித்ஸை செய்கிறோம். ஜ்வரத்தின் கடுமையைக் குறைக்க பாரஸிடமால் மாத்திரை சாப்பிடுவதைப்போல். இயற்கையாகச் சரீர வலிவு இருந்தால் இயற்கை தானே இந்த அவகாசத்தைச் சாதகமாக்கிக் கொண்டு நோய்க் காரணத்தை அகற்றிவிடும். வலிவற்றிருந்தால்

மேலெழுந்தவாரியாகக் குணமானதுபோலிருந்த நோய் திரும்பிவிடுகிறது. சமன சிகித்ஸையைத் தொடர்ந்து நோய்க்குக் காரணமாக இருந்தவற்றை அகற்றுவது முக்கிய சிகித்ஸை. இதற்குள்ள பொறுமையில்லாமல் சமன சிகித்ஸையாலேயே திருப்தியடையும் நோயாளிக்கு நோய் திரும்பவரும்.

2. நோய் தீர்ந்தபின் முன்நோய் வரக் காரணமாக இருந்தவற்றை மறுபடி தொடர்ந்து கையாள்வது, ஒத்துக்கொள்ளாதவற்றைத் திரும்பப் பயன்படுத்துவது ஒத்துக்கொள்ளாததும் ஒத்துக்கொள்ளும் அளவிற்கு உடலின் சகிப்புத்தன்மையைப் பெருக்கிக்கொள்ளாதிருப்பது.

3. நோய் பூர்ணமாகக் குணமாவதற்கு முன்னரே சிகித்ஸையை நிறுத்திவிடுவது, அபத்தியத்தைத் தொடர்வது.

4. மூளை இதயம் நீர்க்குண்டிக்காய் (கிட்னி-விருக்கம்) இவற்றை மர்மங்கள் என்பர் இந்த இடம் பொதுவாக நோய்களால் பாதிப்புறுது. இவை பாதிக்கப்பட்டுவிட்டால் எளிதில் சீராவதில்லை.

5. பொதுவாக ஒரு நோய் திரும்பத் திரும்ப ஓரிடத்தைப் பாதித்து விட்டால் அந்த இடம் வலிவிழந்துவிடும். எளிதில் பாதிப்படையும். கரப்பான் தோல் நோய்கள் இந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவை.

6. எல்லாவற்றையும் விடப் பெரிது. நோயாளி டாக்டரைவிடத் தனக்கு அதிகம் தெரியும். இது குணமாகும், இது குணமாகாது, இதற்கு இதுதான் சிகித்ஸை என்றவாறு தானே நிதானித்து வைத்தியம் செய்து கொள்வது. நோய் கடுமையாவதும் அகலாமலிருப்பதும், வந்து மறைந்து திரும்புவதும் இவர்கள் தாமே தனக்கு அளித்துக்கொண்ட வரப்பிரசாதம்.



மறதிக்கு என்ன செய்வது?

''எனது ஞாபகசக்தி சில நாட்களாக மிகவும் குறைந்து வருகிறது. என்ன செய்கிறேம், என்ன செய்யவேண்டும் என்பவைகள்கூட சிந்தனையில் நிற்பதில்லை. செய்ததையே திரும்பச் செய்வது, செய்யவேண்டியதைச் செய்துவிட்டதாக நினைப்பது, எதிலும் நிலையற்ற சிந்தனை, ஒரு காரியத்தை நிறைவேற்றும் வழிபற்றி சிந்திக்கத் திணறிக் குழம்புவது இவை காண்கின்றன. வயது 40. வயது மேலிடுவதால் இது ஏற்படுகிறதா? வேறு கெடுதலா? இதைச் சீர்செய்ய என்னவழி?''

இது இன்றைய நாகரிகத்தின் ஒரு வரப்பிரசாதம். எதையும் ஊன்றிப் பார்த்து நிதானிக்கும் பழக்கம் மாணவனுக இருக்கும் நிலையிலேயே ஏற்படவேண்டியது. அந்தப் பழக்கம் ஏற்படும் சூழ்நிலை இன்று இல்லை. மறதி என்பதற்கு அவதானக் குறைவு, ஞாபகக் குறைவு என்ற மாற்றுப்

பெயரும் உண்டு. அவதானம்—ஊன்றிக் கவனித்தல், ஸ்ம்ருதி—ஞாபகம் என்ற இரண்டும் சிறுவயதில் தானே ஏற்படக்கூடியவை. பெரியவர்கள் செய்வதையே உற்றுப் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்வதும், திரும்ப அம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்போது அதைத் திரும்பச் செய்வதும் சிறுவர்களுக்கு இயல்பாகவே அமைந்துள்ளது. இதை வளர்க்கவே மனப்பாடம், மனக்கணக்கு முதலிய பழக்கங்கள் ஏற்பட்டன. ஒரு மேஜையில் 50, 60 சிறிய சாமான்களைப் பரப்பிவைத்து சிறுவனை அவைகளை ஊன்றிக் கவனிக்கச்செய்து பிறகு தனித்திருந்து அவைகளை ஞாபகப்படுத்தி எழுதப் பழக்குவதும் ஞாபக சக்தியையும் அவதானத்தையும் வளர்க்கவே ஏற்பட்டன. மந்திரத்தை மனதிற்குள்ளே ஜபித்து அதற்குரிய தேவதையை மனக்கண் முன் நிறுத்தி ஈடுபடுவதை மந்திர தியான முறையில் காண்கிறோம். இதுவும் அத்தகைய பழக்கத்தில் ஒன்று. மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துவது, ஈடுபாட்டுடன் ஒரு செயலைச் செய்வது, இவ்விரண்டும் மறதியைத் தடுப்பவை. ஆகவே மனத்தைப் பல துறைகளில் ஈடுபடச் செய்து ஒன்றிலும் நிதானிக்காமல் செய்வதும், செய்யும் பணியில் ஈடுபாடின்மையும்தான் மறதிக்குக் காரணம எனச் சுருக்கமாகக் கூறலாம்.

ஈடுபாட்டுடன் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் படைத்தவன் ஒரே சமயத்தில் பல வேலைகளையும் முறையுடன திறனுகச் செயல்புரிகிருன. நம் நாட்டில் சிலரை அஷ்டாவதானி, சதாவதானி என்று கூறுவார்கள். இவர்கள் ஒரே சமயத்தில் பல துறைகளில் பலர் கேட்கும் கேள்விகளை மனத்திற்கொண்டு வரிசை தவருமல் பதில் கூறுவார்கள். இது ஒரு மனத்தின் பயிற்சி முறையில் பெற்ற சாதனை இதே மாதிரி ஒரு தடவை மட்டும் படித்த விஷயத்தை அதே சொற்ருெடருடனேயே ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டு திரும்பச் சொல்பவர்கள் உண்டு. ஏக சந்தக்ராஹி என இவர்களைக் கூறுவர். மாணவர்களில் இத்தகைய புத்திக் கூர்மை உள்ளவர்களைக் காண்கிரும். இவர்களது மனத்திரையில் முன் படித்ததும் பார்த்ததும் சினிமாவில் பார்ப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது முன்பின் பார்த்திராத ஒரு கட்டடத்தைப் பற்றிய அளவு விபரங்களைக் கேட்டு அக் கட்டடத்தையே நேரில் பார்த்தது போன்ற அறிவுடன அதில் உள்ள நிறைவு—குறைபாடுகளைக் கூறும் மேதாவிகளைப் பார்க்கிரும். இதெல்லாம் சிந்தனையைச் சிதறவிடாமல மனத்தைக் குவித்து ஏகாக்கிரப்படுத்தும் பயிற்சி முறையால் பெறும் லாபம்தான் ஆகவே மறதியைப் போக்க மனத்தைச் சிதறவிடாமலிருக்கப் பயிற்சி செய்வதும் செய்யும் பணியில் ஈடுபாடும் அவசியம்.

நாவல்கள், பத்திரிகைகளில் வரும் செய்திகள், சிறு கதைகள் இவைகளை இடைவிடாமல் படித்து வருபவர்களிடம் இந்த மறதி அதிகமாக ஒட்டிக்கொள்ளும். மேலெழுந்த வாரியாகப் படிப்பதும் பலதரப்பட்ட செய்திகளை, சம்பந்தமில்லாதவைகளையும் கூட படிப்பதும் மூளையைக் குப்பைக் கூடையாக்கிவிடும். படிப்பதில் கருத்தை ஊன்றிப் படிகக

வேண்டும். கருத்து ஊன்றிப் படிக்க அவசியமில்லாதவைகளைப் படிக்கவே கூடாது. இதனால் கண்களுக்கு நல்ல ஓய்வு, மூளைக்கும் குழப்பமின்றித் தெளிவாகச் சிந்தனை செய்ய வசதி இருக்கும். நாவல் படித்துக்கொண்டே சாப்பிடுவது, படித்தபடியே தூங்கிவிடுவது, ஏதாவது படித்துக்கொண்டே வேலைகளைப் பார்ப்பது, சம்பாஷணையில் கலந்துகொள்வது இவை எல்லாம் மூளையின் கூர்மையைக் குறைப்பவை. எந்தச் செயலில் ஈடுபட்டாலும் அந்த ஒரு செயலிலேயே கருத்துடன் ஈடுபடுவது என்றொரு பழக்கம் அமைவதுதான் இதற்கு முதற்படி.

நமது ஞாபக சக்தியைத் தினமும் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும் வளர்க்கவும் ஒரு சிறு வழி உண்டு. இரவு படுக்குமுன் அன்று காலை விழித்தெழுந்தது முதல் நாம் கண்ட—நமது அனுபவத்திற்கு வந்த சிறு சிறு நிகழ்ச்சிகளைக்கூட வரிசைப்படுத்தி நினைத்துப் பார்ப்பது, அவைகளை அப்படியே மனக்கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்தி வைத்துக்கொள்வது, பேசிய சம்பாஷணைகளை அப்படியே தொகுத்துப் பார்ப்பது. இப்படி ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்தினால் மனத்தின்மீது படிந்துள்ள மறதி எனும் திரை சிறுகச் சிறுக விலகி, நாம் நினைக்க விரும்பிய மறுகணமே எல்லாம் வெள்ளித் திரையில் காணும் நிகழ்ச்சிகளாகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். தினமும் தனது நடவடிக்கைகளை டைரியாக எழுதுவதுகூட ஒரு நல்ல பழக்கம்தான். 'என் மனத்திற்கு அத்தகைய சக்தி இருக்குமா' என்று யாரும் ஐயப்படத் தேவையில்லை. மனோவசிய நிபுணர் ஒருவர் நாமே அறியாத, நம் உள் மனத்தினுள் நிகழ்பவைகளையெல்லாம் வெளிக் கொணர்கிறார் அல்லவா? அதே மாதிரி நாம் இந்த சக்தியை வெளிப்படுத்த முடியும். நாம் இவ்விதம நாளின் முடிவில் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில் மற்றொரு அனுகூலமுண்டு. மனத்தினுள் இந்த சம்பவங்களை எல்லாம் வரிசைப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால், இரவில் மனம அமைதி பெற்று நிம்மதியாகத் தூங்கமுடியும். மறுநாள் மனம் களைப்பு நீங்கிப் புததுணர்ச்சி யுடனிருக்கும், மறதியே ஏற்படாது. வேலை முடிந்த பிறகு அலுவலக அறையிலுள்ளவைகளை அழகாக அடுக்கிவைத்து செல்வதைப்போல இது ஒரு நல்ல பழக்கமாகும்.

நம்முன் காணும் நிகழ்ச்சிகளை நாம் பார்த்துக்கொண்டேயிருக்கிறோம். எனினும் அதை அப்படியே ஞாபகத்திலிருப்பவைகளைக்கூட வரிசைப் படுத்திக் கூறமுடியாமல் திணறுகிறோம். முன்சொன்னவாறு மனப்பயிற்சி செய்துவந்தால் இந்தக் குறை நீங்கிவிடும். எல்லோருடைய மனத்திற்கும் இந்த சக்தி உண்டு. அதைப் பயிற்சிமூலம் திடப்படுத்தி சமயத்திற்குப் பயன்படுமாறு செய்துகொள்வது அவரவருடைய சக்திக்குட்பட்டதே.

மனத்தின் ஒருமைப்பாட்டைக் குலைக்கும் சில நோய் நிலைகள் உண்டு. காமம், சோகம், கோபம், துவேஷம், பொறாமை, பேராசை முதலிய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு உட்பட்டிருக்கும்போது மனத்தின் அவ

தானம் குறைந்துவிடும். அவ்விதமே சிற்றின்ப விளையாட்டில் அதிகம் ஈடுபட்டவர்கள் பலக்குறைவு ஏற்பட்டதால் மனம் உடைந்து, ஏதோ லக்ஷ்யமின்றி சிந்தையுடனிருப்பதைப் பார்க்கலாம். ரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு, காஸம் முதலிய உடலின் தாதுப் பொருளின் நாசத்திற்குக் காரணமான நோய் வசப்பட்டவர்களுக்கு தாது பல க்ஷயம் காரணமாக மறதி ஏற்படலாம். இங்கெல்லாம் இழந்த பலத்தை மீண்டும் பெறுவதும் நோய் நீங்க வசதி பெறுவதும்தான் முக்கிய சிகித்ஸையாகும்.

ஆகவே மறதிக்கு மருந்து எது? ஞாபக சக்தியை வளர்த்துக் கொள்வதுதான். அவ்விதம் ஞாபக சக்தியை வளர்ப்பவைகளின் வரிசையில் பசுவின் நெய், பசுவின் பால், நெல்லிக்காய், வல்லாரை இலை, பிரம்மி வழுக்கை, வசம்பு, வாசனை கோஷ்டம், சங்கங்குப்பி, சொக்கத் தங்கம் முதலியவைகளுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. இவைகளை மேதாகர திரவ்யங்கள் என்பர். விஷயத்தை உடன் கிரகிக்கும் சக்தி (கிரஹணம்) கிரஹித்ததை - ஏற்றதை மனத்திற்குள் கருக்கழியாது என்றும் புதுமையுடன் வைத்துக்கொள்ளும் சக்தி (தாரணம்) அப்படி ஏற்றிவைத்துக் கொண்டுள்ளதைச் சமயம் வரும்போது ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளும் சக்தி (ஸ்மிருதி), அப்படி ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டுள்ளதை பிறர் நன்கு அறியுமபடி விளக்கும் சக்தி (பிரதிபை) இந்த நான்கையும் மேதை என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடுவர். மேதை உள்ளவன் மேதாவி, மேதாவியாக இந்தச் சரக்குகள் உதவும். பசுவின் நெய், பசுவின் பால், நெலலிக்காய் இவைகளை உணவுப் பொருளாகத் தனித்து நிறையச் சாப்பிடலாம். வல்லாரையைக் கீரையாகச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம் வல்லாரையையும் பிரம்மி வழுக்கையையும் சங்கங்குப்பியையும் கோஷ்டத்தையும் நிழலிலுலர்த்தி நன்கு தூளாக்கி 2–4 டெஸிக்ராம் அளவு தேனில், நெய்யில் அல்லது பாலில் குழப்பிச் சாப்பிடலாம். வசம்பை ஆட்டுப்பாலிலோ பசுவின் பாலிலோ ஊரவைத்து நிழலிலுலர்த்தி ½–2 குந்துமணி அளவு ஜலம் விட்டரைத்துச் சாப்பிடலாம். இதை அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் வாந்தியாகும். சிறுவர்களின் மேதை சக்தி அதிகமாக இந்த வசம்பின் நடுவில் நல்ல சொக்கத் தங்கத்தைக் கம்பியாக நீட்டிச் செறுகி அதை அப்படியே பால்விட்டு அரைத்துச் சிறுவர்களை 3 - 6 மாதங்கள் வரை சாப்பிடச்செய்வது உண்டு. சந்தனக் கல்லில் அல்லது சுத்தமான மழமழப்பான கருங்கல்லில் 10–15 இழைப்பு தேய்த்தால் போதுமானது. இவை எல்லாம் மேதாகர ரசாயனப் பொருள்கள் பிராம்மீரசாயனம். சியவனப்ராசம், அச்வகந்தாரிஷ்டம், ஆமலகீ ரசாயனம், தாத்ரீ ரசாயனம் முதலியவைகளும் இதுபோன்ற மற்ற தாதுபுஷ்டி ரசாயனங்களும் உள்ளுக்குச் சாப்பிட நல்லவை. சந்தனாதி தைலம், உசீராதி தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலியவைகளைத் தினமும் தலைக்கும், நாராயண தைலம், பிண்ட தைலம், புலா ணதைலம் முதலியவைகளைப் பாதத்திற்கும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் உத்தமம். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **உளுந்து அதிகம் சேர்த்தால் காது செவிடாகுமா ?**

சிறுவர் தனித்து உளுந்தை அப்படியே மென்று தின்பர். இதனைத் தடுக்கப் பெரியோர் உளுந்தைத் தின்றால் காது செவிடாகும் என்று அவர்களைப் பயமுறுத்துவர். அரிசி தின்றால் திருமணத்தின்போது மழை பெய்யும் என்பதுபோல். காரியகாரணத் தொடர்பு இங்கு பூர்ணமான தல்ல. செவிடாவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. காதில் உட்சவ்வில் உள்ள கசிவும் நெய்ப்பும் அதிர்ச்சியைத் தாங்கி நுண்ணிய ஒலி உணர் வைத் தரும் உளுந்து இந்தக் கசிவைத் தடிக்கச்செய்து உள் சவ்வுகளை விறைக்கச் செய்யும. வேறு காரணங்களால காது செவிடாகும் நிலை ஏற்படவிருக்கும்போது உளுந்தைத் தனித்து அதிக அளவில் சேர்ப்பது நல்லதல்ல. காது மந்தமாகும் என்ற எதிர்பார்வையுள்ளவர்கள் உளுந் தைக் குறைத்து உபயோகிப்பது நல்லதே

☐ **கொலீஸ்டிரால் அதிகமாகாமல் செய்ய எவை நல்லவை?**

இங்கு தவிர்க்கவேண்டியவை சில. அவற்றில் உடற்பயிற்சி தேவைப் படாத சொகுசான வாழ்க்கை முறை. தயிர் அதிகம் அளவில் சேர்ப்பது, ஆடு கோழி முதலியவற்றின் மாமிசம கலந்த உணவு அளவில் அதிக மாகுதல், பகல் தூக்கம், சோமபல் இவை முக்கியமானவை. அறுவடை யாகி நாளாகாத புது தான்யங்களாலான உணவு, சர்க்கரை கல்கண்டு வெல்லப்பாகு இவை அதிகம் சேர்ந்த உணவுகளும் கொழுப்படைப் பிற்குக் காரணமாகலாம்.

பாகலிலை, பாகற்காய், வேப்பிலை, வேப்பம்பூ, வெந்தயக்கீரை, கும்மட்டிக்காய், நாவல் இலை, கோவைக்காய் முதலிய கசப்பும துவர்ப்பும் மிக்க இலைகளும் காய்களும் தொடர்ந்து உபயோகிக்கத் தக்கவை. இலைகளைத் துவையலாகவும் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்த சாருகவும் பயன் படுத்தலாம். காய்களை வதக்கிச் சாப்பிடலாம்.

☐ **அமீபியாஸிஸ், கிருமிகள், வயிற்றோட்டம், பேதி எனத் தொடர்ந்து ஏதேனும் ஒன்று வாட்டுகிறது. இதற்காகச் செய்யப்பெறும் சிகித்ஸை தாற்காலிகமாகப் பயன்தரு கிறது. தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டால் மருந்தாலேயே குடல் மேலும் கெடுவதை உணர்கிறேன் என்ன செய்ய?**

சத்துக் குறைந்த உணவு, வீட்டில் சுகாதார முறைப்படி அவரவருக் கேற்ற உணவு தயாரிப்பதில் சிரத்தையின்மை, வியாபார நோக்குடன் தயாரிக்கப்பெறும் உணவு ஏற்பது இவை முக்கிய காரணம். சிறு குடலினுள் புல் தரைபோன்ற நுண்ணியதும் நெய்ப்பும் கசிவும் கொண் டதும் சிறு விரல்போன்ற தோற்றமுள்ள உட்பரப்பு கிரஹணி எனும் ஸ்தானமாகும் இந்தப் பரப்பு இரைப்பையில் கரைந்த உணவுச் சத்தை ஏற்கவும் மலத்தைப் பிரித்தகற்றவும் உதவுகிறது. மருந்தாலும் உண வாலும் இவற்றின் இயற்கைச் செழிப்பு வரண்டுவிடுகிறது. இப்பகுதியில்

சீரான வேகத்துடன் நகரும் உணவு குமுறலுடன், படபடப்புடன், சத்தத்துடன் வேகமாக நகரும்போது உணவுச்சத்து முழுஅளவு ஏற்கப்படுவதில்லை. பித்த வேகமும் சேர்ந்தால் குடல் அழற்சி ஏற்படும். மலம் பெரு மலமாகப் பொத பொத என வெளியேறும்போது ஏதோ ஒரு சிரமம் நீங்கிய உணர்ச்சி ஒருபுறமும், மலத்துடன் சத்தும் வெளியேறுவதால் மல வெளியேற்றத்தைத் தொடர்ந்து களைப்பும் மாறிமாறி ஏற்படும். குடல் சவ்வு அதிகமாக வரண்டுவிட்டால் பின்னர் பெரு மலப்போக்கைத் தடுக்க முடியாதபடியாகும். குடல் மறத்து வரண்டு காய்ந்த தோல் குழாய்போல் உணரப்படும்.

எண்ணெய்-நெய்யால் தயாரித்த உணவுப் பண்டங்களைத் தவிர்க்கலாம். தனித்து நெய்யும் எண்ணெய்யும் சூடான சாதத்துடன் பிசைந்து முதலில் ஓரிருகவளங்கள் ஏற்பது நல்லது. பருப்பினத்தை லேசாக வறுத்துத் துவையலாக்கி அல்லது வேகவைத்து சேர்க்கலாம். தயிரைவிட அதனைக் கடைந்த வெண்ணெய் எடுக்காத மோரும் வெண்ணெய் எடுத்த மோரும் நல்லதே. மோரையும் காய்ச்சிச் சேர்ப்பது நல்லது. மோரில் வேகவைத்த கறிகாய்கள் நல்லவை. கரிவேப்பிலை, பொதினு, கொத்துமல்லி முதலியவற்றின் துவையல் நல்லது. குடஜாரிஷ்டம், குடஜ கனவடி, ஜீரகவில்வாதி லேகியம், அஷ்ட சூர்ணம், யவானயாதி சூர்ணம், சாங்கேர்யாதி வடி முதலிய மருந்துகள் பல நிலைகளிலும் உதவக் கூடியவை. இந்த உணவு முறையும் மருந்தும் குடல் இழந்துள்ள சக்தியை மீட்டுத் தருபவை. ★

குடிக்க வெந்நீர் எனும்போது சில விஷயங்களைக் கருத்திற்கொள்வது நல்லது. கேரளம் போன்று பெரு மழை, நீர்ப்பாங்கான சூழ்நிலையுள்ள இடங்களில் ஜலத்தை எந்நாளிலும காய்ச்சியே குடிப்பர். மலையாளத்தில் சுக்கு வெல்லம் மிகவும் பிரசித்தம். தண்ணீரில் புதுமை காரணமாக் ஏற்படும் தடிப்பையும் எளிதில் ஜீர்ணமாகாத் தன்மையும் மாற்றி உட்கொள்வதன அவசியத்தை உணர்ந்த இவாகள், சுக்கு, தேங்காய் கொட்டங்கச்சி, வறுதத கொள்ளு, கருங்காலிக்கட்டை, ஜீரகம், சோப்பு, கொத்துமல்லி விதை முதலியவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சியே சாப்பிடுகின்றனர்.

காய்ச்சிய பின் ஆறவைத்தும் வெந்நீரைச் சாப்பிடலாம். ஆனால் ஆறிய வெந்நீரை மறுபடியும சுடவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

ஆறுகளில் புதுநீர் வருகை

முன்னெல்லாம் ஆடிப்பிறப்பன்று காவிரியிலே ஜலம் வரும். புது நீர் வந்த சில நாட்கள்வரை அந்த நீரைப் பருகவோ குளிக்கவோ உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கேற்றதல்ல. ஆகவே, 18 நாட்கள் புதுநீர் வந்து கலக்கம் தெளிந்து பழைய தேக்கங்கள் மறையத் தேவைப்படும் எனக் கருதி ஆடிப் பதினெட்டைத் திருவிழாவாகக் கொண்டாடி அன்றிலிருந்து ஆற்று நீரை உபயோகிக்கத் துவங்கும் பழக்கத்தை உண்டாக்கினர். இதுவே ஆடிப் பதினெட்டாம்பெருக்குப் பண்டிகையின் லக்ஷ்யம். ஒரு பெண் வயதுவந்தவளாகி முதல் பூப்புக் கண்டதும் சற்று விலகியிருந்து நல்ல நாளில் வீட்டிற்கு அழைக்கப்பெற்று விருந்துவைத்துக் கொண்டாடப்படுவது போல, காவிரியும் பதினெட்டாம்பெருக்கன்று கொண்டாடப்பெறுகிறாள். பெண்ணின் வீட்டு விலக்க நாட்களைப்போல ஆற்றில் புதுநீர் வந்த சிலநாட்கள் விலக்க நாட்களாகும் என்பதே இதன் பொருள்.

இன்ப்ளுயன்ஸா, காலரா, சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்று வலி, டைபாய்டு ஜ்வரம், கபவாதஜ்வரம் இவை அதிக அளவில் தோன்றும் நாட்கள் இவை ஒருபுறம் காற்றின் வரட்சி, மறுபுறம் காற்றில் கலந்து வரும் சீதளம், காற்றின் வேகம், புதிய ஜலத்திலுள்ள தேக்கநீர் கலவை, ஜலத்தின் தடிப்பு, மண் கலந்து வருவதால் சீதள மிகுதி, இவை எல்லாம் தோலிலும் சுவாஸாசயத்திலும் குடலிலும் அழற்சியைத் தரும். முதுகு மென்னி, விலா, முழங்கால் முதலிய பூட்டுகளில் இறுக்கமதிகமாகிப் பிடிப்பு, அழற்சி ஏற்படும். வியாதி வந்தபின் அதன் கடுமையிலிருந்து தப்ப வழிபார்ப்பதைவிட, வியாதி தன்னை நெருங்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்வது பலவகையில் சிறந்தது.

எத்தனை சுத்தமானதெனத் தோன்றினும் ஜலத்தில் கலங்கலும் தடிப்பும் சீதளமும் இருக்கும் அது வரண்ட சீதளச் சூழ்நிலையில் ஒத்துக்கொள்ளாது. நீரைக் காய்ச்சியே குடிப்பதற்கும் குளிடபதற்கும் பயன்படுத்தவேண்டும். இதமான சூட்டிலுள்ள வென்னீரில் குளிப்பதால், பூட்டுகளில் வலி வீக்கம் பிடிப்பு மார்பில் சளி தலைகனம் இவைகளைத் தவிர்க்கலாம். ஸ்ஞனம் செய்யுமுன்பு உடல் வரட்சி தணிய சிறிது எண்ணெய்ப் பசை ஏற்படும்படி தைலம் அல்லது ஏதாவது எண்ணெய்யைத் தடவிக்கொள்வது நல்லது

சுத்தமான சூழ்நிலையில் சுத்தமாகத் தயாரித்த சூடான உணவே ஏற்றது. தொத்துநோய் பரவும் காலமிது. உணவு விஷயததில் கவனம் தேவை. அளவுக்கு மீறினல் அமிருதமும் விஷம். மாம்பழம கூட வயிற்றில் வேக்காளத்தையும் வலியையும் வயிற்றுக்கடுப்பையும உண்டாக்கும். சீரும் கட்டுப்பாடுமதான் தக்க பாதுகாப்பளிக்கும்.

வரண்ட காற்றில் நீண்டதூரப் பிரயாணம், வெட்ட வெளிகளில் படுக்கை, வரண்ட சில்லிட்ட உணவு, குளிர்ந்த நீர், இவை இக்காலத்திற்கு ஏற்றவை அல்ல

திருக்குற்ருலத்திற்குச் சென்று நீர்வீழ்ச்சியில் ஸ்நானம் செய்து சுகமனுபவிக்கும் வாய்ப்புப் பலருக்கு ஏற்படும். ஆனல் அதையே சுகவீனத்திற்குக் காரணமாக்கிக் கொள்பவருமுண்டு. அங்கு சென்ற தினத்தன்றே 4 - 5 முறை ஸ்நானம் செய்து அதிகம் அலைவது, இரண்டொரு நாள் தங்கி உடன் திருமபுவது. அங்கு தங்கும நாட்களை ஆரோக்கிய ஸ்நானத்திற்கு மட்டும்தான் என்பதை மறந்து மற்ற இன்ப வசதிகளுக்கும் பயன்படுத்திக்கொள்வது முதலிய அபத்தியங்களால் எதிர்பார்த்ததற்கு மாருக உஷ்ணுதிக்கம், நரம்புத்தளர்ச்சி, வாயுநோய்கள் முதலிய எதிர் விளைவிற்கு ஆளாகுபவர்களும உண்டு திடீரென ஒரு மாறுபட்ட பழக்கத்தை ஏற்பதும் திடீரென் விடுவதும் தவறு. எதற்கும் முறை உண்டு. மாறுபட்ட சூழ்நிலையிலிருந்து திருக்குற்ருலம் செல்பவர்கள் ஒரிரு நாட்கள் கிரமமாக அந்தச் சூழ்நிலையில் பழகத் தொடங்கி ஒரிரு வாரங்களாவது அங்கு ஸ்நான சுகத்தைப் பெற்றுப் பிறகு கிரமமாக அதைக் குறைத்து தன் முன் சூழ்நிலைக்குத் திரும்பிக் கிரமமாக அதில் பழக ஆரம்பிப்பதுதான் விவேகம். உடல நம்மிஷ்டப்படி எந்தத் திடீர் சூழ்நிலைக்கும் ஈடுகொடுக்கும் என்று எப்போதும் எதிர்பார்க்க முடியாது. அவ்வளவு பொறுமையற்றவர்கள் திருக்குற்ருலத்தின் இயற்கைக் காட்சிகளைக் கண்ணுல் பார்த்துத் திருப்திப்படுவதுடன் நிற்பது நல்லது.

மழை தாமதித்தால்

காலம் தவறி மழை வரும்போது சூழ்நிலையிலுள்ள பல மாறுதல்களுக்கொப்ப உடல் நிலையிலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படக்கூடும். கோடையின கடும வெப்பமும் வரடசியும் மிகுந்து தற்போது, உணவுப் பாதையில் வேக்காளமும் அதன் காரணமாக வயிற்றுவலி, வயிற்றுக்கடுப்பு, கடும் அதிஸாரம், வாய்வேக்காளம முதலியவைகளால் பலர் துன்புறுவர். தோல் நோய்கள், உடல் அசதி நோய்கள் அதிகமாகக் காணப்படும். புதுத்தண்ணீர் வராதநிலையில் நீர்த்தேக்கங்களில உள்ள ஜலம் மிகக் குறைந்து அசுத்தமடைகிறது. ஆகவே பாதுகாப்புக் குடிநீர் வசதியுள்ள இடங்களிலும் மற்ற இடங்களிலும் சுத்தமான குடிநீர் கிடைப்பது சிரமமே. ஆகவே நீரைச் சுத்தமாக்கக் காய்ச்சிக் குடிப்பது அவசியத் தேவை. வயிற்று நோய்கள் பலவும வராமல் தடுக்க இது உதவும். உணவு விஷயத்திலும், எளிதில ஜீரணமாகாத காய் கறி, சமையல் பக்குவங்கள், எண்ணெய் மிகுதியாகச் சேர்க்கப்பட்டுத் தயாரித்த உணவுகள், மாப்பண்டங்கள் இவைகளைத் தவிர்ப்பதும் குறைத்து உபயோகிப்பதும் நல்லது.

தாமதித்து ஆறுகளில் நீர் வருவதால், அந்தப் புது நீர் குறைந்த பட்சம 15-20 நாட்களுக்காவது அப்படியே குடிக்கவோ குளிக்கவோ பயன்படாது. நீரைக் காய்ச்சிக் குடிப்பதற்கும குளிப்பதற்கும் உபயோகிப்பதுதான் சிறந்தது. அசுத்தமான சூழ்நிலையில், அசுத்தியுடன் தயாரிக்கும உணவுப்பண்டங்களை எத்தனை ருசிகரமானதாயினும் எத்தனை பசி இருந்தாலும் உண்ணக்கூடாது. இந்நாட்களில் காலரா - விஷபேதி பரவக்கூடியது. சமூகத்தில் ஒவ்வொருவரும தூய்மையையும கட்டுப்பாட்டையும் கடைப்பிடித்தால்தான் சமூக சுகாதாரம் நிலைபெறும். காலரா போன்ற தொத்து நோய்கள் பரவும்போது, திடீரென நோய் தடுப்பு சக்தியை நாம் பெறுவது கடினம். நமது பழக்க வழக்கங்களால் உடல நோய் தடுப்பு சக்தியை இயற்கையாகவே நன்கு பெற்றிருந்தால்தான் நோய் பரவும்போது அந்தத் தடுப்பு சக்தி பலன் தரும்.

"தாயைப் பிழைத்தாலும் தண்ணீரைப் பிழைக்காதே" என்பர். நீர் நிலைகளின் அருகேகூட அசுத்தம் விளைவிக்கும் செயல்களை நாம் தவிர்க்கவேண்டும். பிறர் செய்தாலும் தடுக்கவேண்டும். நாப்ஸு மூத்ரபுரிஷம் குர்யாத் நநிஷ்டீவேத் (நீர்த் தேக்கங்களில் - அதன் அருகில்கூட மலஜலம் கழிக்காதே, காரித்துப்பாதே) என்ற நீதிபோதனை நூல்களில் மட்டும் தங்கிவிடக்கூடாது. நமது பழக்கத்தில் கொணரத் தக்கதான சிறந்த நடைமுறை.

வர்ஷா - சரத்ருது சர்யா

மழை நாடெங்கிலும் ஒரே சமயத்தில் தொடங்குவதில்லை. கிரீஷ்மத்திலேயே மேற்குமலைத் தொடரில் மழை தொடங்குகிறது தமிழ்நாட்டில் ஐப்பசி கார்த்திகையாகிய சரத ருதுவில் அதிகம் காண்கிறது அத்துடன் அவ்வாண்டின் மழைப்பருவம் முடிகிறதெனலாம. வானம் முழுவதும் சூல்கொண்ட மேகம் கறுத்துத் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும. காற்று நீரால் கனமுற்று பூமியை ஒட்டி வேகமாய் வீசும். இந்தக் கீழ்காற்றுல் குளிர் மிகுந்து காணும். நிலத்திலிருந்து புளிப்பு மணமுள்ள வெடிப்பு மணமுமுள்ள நீராவி கிளம்பி சூழும கனத்துத் தடித்த நீர் எங்கிலும பரவிக் காணும். இது அனைத்தும் மனித உடலமைப்பில் பற்பல வேதனை தரும் மாறுதல்களைத் தரும். உடற்சூட்டைப் பாதுகாப்பதொன்றே இந்நாட்களில் முக்கியத்துவம் பெறும்

வானிலிருந்து நேரிடையாகப் பெற்ற மழைநீர், கிணறு போன்று சுற்றுச் சுவர் பாதுகாப்புள்ள இடங்களில் அடிமட்டத்தில் கிளமபும ஊற்றுகளால் நிறைந்த நீர், எந்த நீராயினும் ஆவிவரும்வரை காய்ச்சிய நீர், உப்பும் புளிப்பும் நெய்ப்பும் சூடும் மிக்கதும் வரண்டதும் எளிதில் ஜீரணிக்கத்தக்கதுமான உணவு, உணவிற்குப் பழைய தானியங்கள், (புதிதாக அறுவடையானவை தவிர்க்கத்தக்கவை) மாபஸ ஸூப்பு, பயிறு முதலிய பருப்பினங்களாலான கூழ் கஞ்சி வகைகள், தேனுலான அரிஷ்டங்கள் இவை ஏற்றவை

ஈரமான தரையில் வெறுங்காலால் நடப்பது உசிதமல்ல. ஈர உணர்வு ஏற்படமுடியாதபடி சாலணி அணிவதும் கால்நடையைத் தவிர்த்து ஸைகிள் முதலிய வாகனங்களில் செல்வதும் உசிதம். நன மணப் பூச்சு, ஆடைகளை வாசனைப் புகையிட்டு மொற மொற எனவாக்கி உடுத்துவது, ஆற்றின் புதுநீர், அதிக அளவில் நீர்த்த மோர் முதலிய பானங்கள், பகல் தூக்கம், வெயிலில் செல்வது, உடலை வறுத்தும் செயல்கள் இவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

பின்மழைக் காலங்களில் பொதுவாகப் பரவிநின்ற நீர்க்குளிர் அகன்று பகலில் வெயிலில் கடுமை உணரப்படும். உடலில் பித்தச்சூடு அதிகமாகும். இனிப்பும் கசப்பும துவர்ப்பும் மிக்க உணவும் பானங்களும் இக்காலத்தில் ஏற்றவை. பசியேற்பட்டபின் உண்பது, அப்பொழுதும் லகுவான எளிதில் ஜீர்ணிக்கத்தக்க உணவை உண்பது நல்லது. சம்பா அரிசி, பாசிப்பயறு, நெல்லிக்காய், புடல், தேன், சர்க்கரை இவை உணவில் பத்தியமானவை.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

மழை ஓய்ந்திருக்கும். மழையால் பெருகிய நீரோட்டங்களிலிருந்து குளங்களும் ஏரிகளும் ஓடைகளும் நிரயபி நீர் தெளியத் தொடங்கும். பகலின் வெயிலும் இரவின் வெட்ட வெளியில் தெளிந்த நிலவும் நட்சத்திர ஒளியும் இந்தத் தெளிவைத் துரிதமாக்கும் நீரில் கனமும் தடிப்பும் குறையும். வானில் அகஸ்திய நக்ஷத்திரம் உதிக்கும் இந்தப் பருவத்தில் அந்நக்ஷத்திர ஒளியால் விஷத்தன்மை நீங்கிய குளம முதலியவற்றின் நீர் மிகத் தூய்மையானதாகும். எல்லா தோஷங்களையும் போக்கவல்ல ஒளி மண்டலங்கள் நீரின் தூய்மையைத் தரும். இந்த நீர் ஏற்க நல்லது. வரட்சியோ கசிவுத் தடிப்போ தராது. அதனால் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நான பானங்கள் மிகவும் இதமாக இருக்கும். இரவில் பனி வராதவரை நிலவு மிக இதம் தரும். பனி வந்துவிட்டால் நிலவு உடலில் வேதனை தரும். பனி, தயிர், எண்ணெய் பண்டங்கள், கடும் ருசியுள்ள மதுக்கள், பகல் தூக்கம், எதிர்காற்று இவற்றை நீக்குவது நல்லது

ருது சரியை — பொதுவான சில குறிப்புகள் — சிசிரவர்ஷ ருதுக்களில் தித்திப்பும் உப்பும புளிப்பும் உள்ள உணவு இதம் தரும். வஸந்தருதுவில் கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் மிக்க உணவு இதம் தரும். கிரீஷ்ம ருதுவில் தித்திப்பும், சரத்ருதுவில் இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு மிக்க வையும் இதம் தரும். சரத்திலும் வஸந்தத்திலும வறண்ட உணவும், ஹேமந்த-சிசிர-வர்ஷ-கிரீஷ்ம ருதுக்களில் நெய்ப்புள்ள உணவும் நல்லது. சூடான உணவு ஹேமந்த - சிசிர-வர்ஷ - வஸந்த ருதுக்களில் நல்லது. குளிர்ந்த உணவு கிரீஷ்ம-சரத் ருதுக்களில் நல்லது அந்தந்த ருதுக்களில் தனித்து நல்லதெனக் கூறப்பட்ட சுவையுள்ளவற்றை அதிகமாயும் மற்ற வற்றைக் குறைத்தும். எல்லா நாட்களிலும் எல்லாச் சுவைகளையும் சிறி தாவது சேர்த்தும் பழகிக்கொள்வது ஏற்றது. பருவம் மாறும்போது முன் பருவத்தின் இறுதியில் சிறிது சிறிதாக அந்தப் பருவத்திற்கான பழக்கங்களைக் குறைத்தும், புதிய பருவம் தொடங்கியதும் அதற்கேற்ற பழக்கங்களைச் சிறிது சிறிதாக அதிகமாக்கியும ஏற்பதுதான் நல்லது. பருவம் திடீரென மாறுவதில்லை. அதுபோல் பழக்கங்களையும் திடீரென மாற்றிக்கொள்வது உசிதமல்ல.

இயற்கை வேகங்களை மதித்துநட — தடை செய்யாதே

உடலில் இயற்கை தானே உரிய காலத்தில் நம் விருப்பு வெறுப்புகளை மதியாமலேயே தன் செயல்களைப் புரிந்துவருகிறது. பசியும் நாவரட்சியும் உணவு தேவை என்பதை உணர்த்துகிறது. அதுபோலவே மலங்களை வெளியேற்றும உந்துதல்களையும் அவ்வப்போது உணர்கிறோம். மலங் களைப்போல உட்செல்லும் காற்றும், வெளியேறும் காற்றும், தூக்கமும் மற்றதும் உரிய காலத்தில் தன்தன் தேவைகளை உணர்த்துகின்றன.

அத்தகைய இயற்கை உந்துதல்கள்-வேகங்கள் எனப்படுபவை பதினான்காகும். அவையாவன

1. கீழ்வாயு	6 நீர்வேட்கை	11. கொட்டாவி
2 மலம்	7. பசி	12. கண்ணீர்
3. சிறுநீர்	8. தூக்கம்	13. வாந்தி
4. ஏப்பம்	9. இருமல்	14. சுக்கிலம்
5. தும்மல்	10. பெருமூச்சு	

இவற்றில் கீழ்வாயு (பக். 21) மலம் (பக். 20) சிறுநீர் (பக் 21) கொட்டாவி (பக். 120) சுக்கிலம் (பக் 152) தூக்கம் (பக். 126) பசி (பக். 81) நீர்வேட்கை (பக். 111) பற்றிய குறிப்புகள் முன்னே தரப் பட்டுள்ளன. மற்றவற்றைப் பற்றி இங்கு சுருக்கமாகக் கவனிப்போம்.

ஏப்பம் — இரைப்பையில் இடைவெளி ஏற்படுத்த உள்ளே உள்ள காற்று வெளியேறும். இதனை ஏப்பம்-உத்காரம் என்பர். அழுத்தத்துடன் காற்று மேல் வழியே வெளியேறுகிறது. பசி ஏற்பட்டவுடனும் உண்ட வுடனும் ஜீர்ண நிலையிலும் இது ஏற்படும். பசியுடன உள்ளபோது சில சமயம் எரிவுடனும் சூட்டுடனும உண்டாகும. உண்டவுடன் உண்ட உணவின் மணத்துடன வெளியேறும். ஜீரணித்ததும் மணமின்றி எரி வின்றி சுத்தமாக இருக்கும். இது சத்தத்துடன பலருடன் கலந்து உற வாடும சமயத்தில் வந்தால் அநாகரிகமெனத் தோன்றும. அடிக்கடி வந்தாலும் சிரமம் தரும். அதனால் இதனை அடக்க முயல்வர். ருசியின்மை, மார்பின் உள்ளும் வெளியும் உதறல், அடைப்பு, வயிற்று உப்புசம், இருமல், விக்கல் ஏற்படும். மார்பில் வாதஹர தைலங்கள் தடவி ஒத்தடம் கொடுத்துப் பிடிப்பு அடைப்புகளை விலக்கிக் கீழ்மேல் வாயு எளிதில் வெளியேறச் செய்யவேண்டும் அஷ்டசூர்ணம் நெய்யுடன், பாஸ்கர லவணம் வென்னீருடன் சாப்பிட நல்லது.

தும்மல் - சுவாஸாசயத்திலுள்ள காற்று மூக்கின் வழியே வேகமாக வெளியேறுதல். தூசி முதலியவற்றின் ஒத்துக்கொள்ளாத நெடிமணம், சுவாஸம் விட இடையூறாக நிற்கும நீர் நிறைந்த சுவாஸப்பாதை இவை காரணமாக ஏற்படலாம். தும்மல் தவிர்க்கமுடியாதது; அடக்கமுடியாதது. ஆனால் இதனை அபசகுனமெனவும் அநாகரிகமெனவும் நினைத்து அடக்கு வது உண்டு அடக்குவதால் இருமடங்கு வேகத்துடன் அது வெளியாவ துண்டு. தடைபட்டால் தலைவலி, கண்வலி, கண்கள் முதலியவற்றின் நரம்புகள் தாக்கப்பட்டு சக்திக்குறைவு, மென்னியில் பிடிப்பு, முகபக்ஷ வாதம் முதலியவை ஏற்படலாம். முகத்தில் நாராயண தைலம் முதலிய வாதஹர தைலங்களைத் தடவி, ஒத்தடம் கொடுத்து நரம்புப்பிசகு ஏற் படாமல் தடுப்பது, காலை வெயிலில் அல்லது மாலை வெயிலில் மூக்கினுள்

வெயில் படும்படி சூரியனை எதிர்நோக்கிச் செல்லுதல், கண்களுக்கு மையிட்டு கண்ணீர் வெளிவரச் செய்தல். மூக்கிற்கு நசியமிட்டு மூக்கின் சவ்வுகள் சுறுசுறுப்படையச் செய்தல் இவை தும்மல் தடையால் அடைபட்டிருக்கும் வாயுவேகத்தை வெளியேறச் செய்யும்.

நாவரட்சி - நீர்வேட்கை – ஜீர்ண நேரத்திலும் பிறகும் உடலுக்குத் தேவையான நீரைப் பருகத் தூண்டும் உணர்ச்சி நாக்கில் உணரப்படுகிறது. இதனைப் பல நிர்பந்தங்களால் நீர் பருகாமல் தடைசெய்ய, உடலில் வரட்சி, அவயவங்கள் தொய்வடைதல், காது கேளாமை, தலை சுற்றுதல், தெளிவின்மை, இதயத்துடிப்பு மிகுதி தெரிய பல தொந்தரவுகள் ஏற்படும். உள்ளும் வெளியும் சீதோபசாரமும் தேவையாயின் நேரிடையாக ரத்தத்தின் நீர் செலுத்துவதும் ஏற்றது.

இருமல் – இதனைத் தடைசெய்ய மூச்சுத் திணறல், சுவை உணர்ச்சி குறைதல், மார்பில் வலி, உடல் உலர்ந்துபோதல், விக்கல் முதலியவை ஏற்படும். இருமலுக்குள்ள சிகித்ஸை செய்து எளிதில் கபவாயு அடைப்பு விலகச் செய்வது ஏற்றது

பெருமூச்சு — வழிநடை, தேகப்பயிற்சி முதலியவற்றால் களைப்பு மிகுந்து அதனை ஈடுசெய்ய பெருமூச்சு வெளியாகும் இதனைத் தடை செய்ய, வயிற்றுவலி, இதயநோய், மயக்கம், கலக்கம் ஏற்படும். நல்ல ஓய்வெடுத்து, உடலில் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டு சுவாஸம் ஒழுங்காக வெளியேறச் செய்வதும் நல்லது.

கண்ணீர்– மனவெழுச்சி, கண்களைப் பாதிக்கும் பொருள் தீண்டல் முதலியவற்றால் பெருகும் கண்ணீரைத் துணியைக்கொண்டு அழுத்தி நிறுத்த அந்த நீரின் வேகம் மூக்கின் சவ்வுகளிலும் மண்டைச் சவ்வுகளிலும் எதிர்த்துச் சென்று பீனஸத்தை ஏற்படுத்தும் தலைவலி, கண்வலி, மார்பு வலி, மென்னிப் பிடிப்பு, அரோசகம் கலக்கம், வயிற்றுவலி முதலியவை இதனைத் தொடரும் நல்ல ஓய்வுடன் தூக்கம், உணர்ச்சிகளைக் குறைக்கும் மதுபானம், இனிய பேச்சு முதலியவை இதன் பின்விளைவைக் குறைக்கும்.

வாந்தி – சிலருக்கு வாந்தி அடிக்கடி ஏற்படும். அதற்குக் காரணமானவற்றைச் சீர்செய்யாமல் வாந்தியைத் தடைசெய்ய, வாந்தியாக வெளியேறவேண்டிய பித்தம் உடல் முழுவதும் பரவி நிற்கும். காணாக்கடி போன்ற தடிப்பு, அக்கி, தோல்நோய், கண்களில் அரிப்பு, சோகை, ஜ்வரம், இருமல், பெருமூச்சு, உமட்டல், வீக்கம் முதலியவை சிறிதும் பெரிதுமான பின் விளைவுகள். அடிக்கடி வாயைக் கொப்புளித்துத் துப்பி

உமிழ்நீரின் பெருக்கையும் உமட்டலையும் தவிர்ப்பது, தடைபட்டு இரைப் பையில் தேங்கியுள்ளவற்றை வாந்தி எடுத்து வெளிப்படுத்துவது, இதமான நடை முதலிய தேகப்பயிற்சிகள். ரத்தத்தில் இந்த பித்தம் கலந்துவிட்டால் தோல் நோய்களுக்கான கெட்ட ரத்தத்தை வெளியேற்று வதற்கான அட்டைவிடுதல் முதலியவை நல்லது.

வெளியேற்ற உந்துதல் ஏற்படட சமயத்தில் முறையின்றி அவற்றைத் தடுப்பது பெருங்கேடு விளைவிக்கும் சுவாஸம், இதயவியாதி, குஷ்டம், வயிற்றுப்புண் போன்ற பல நீடித்த நோய்களுக்கு இந்த வேகத்தடை காரணமாகும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுதல் அவசியம். ஒரு சிறிய தடை முயற்சி பெருநோய்க்கு இடம தந்து பலநாட்கள் கஷ்டப்படவும் பெருஞ் செலவில் நோய் தீர்க்கவும்நேரும்.

மனவேகங்களை அடக்கிப் பழகுவாய்!

உடல் உந்துதலகளாகிய வேகங்களை - உரிய காலத்தில் எழுபவை களை அடக்கக்கூடாதெனக் கூறினோம். அவை அப்படி வெளிச்செல்வது வேதனை தருவதாயின், அவை எழக் காரணமானவற்றை முறைப்படி அகற்றி எதிர்விளைவுகள் ஏற்படாமல் கவனித்து அடக்கவேண்டும். இயற்கையின செயலமுறையில் உள்ளத்தில் பலவகையான உணர்ச்சிகள் எழக்கூடும். அவ்வுணர்ச்சிகளின் எதிரொலியாக சில மன வேகங்கள் வெளிப்படையாக வெளியாகும். அவற்றை அடக்கினால் மேலும் உள்ளம் குமுறிப் பல்வேறு இனமறியாத உணர்ச்சிகளைக் கிளப்பும். அவற்றை அடக்காவிட்டால் தனக்கும பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும், பிறரையும் சமூகத்தையும் பெருமளவில் பாதிக்கக்கூடும். உடல் வேகங்களை விட மனவேகங்கள் மிகப் பொல்லாதவை. அவற்றை அழிப்பதும் தவறு. அவற்றை அப்படி வெளியிடுவதும் தவறு தக்க போக்கிடம் காட்டித் தானே அவை அடங்க வழிசெய்வது நலம் இந்த மனவேகங்களில் மனத்தளவில் பாதித்து நிற்பவை சில பேச்சளவில் வெளியாகுபவை சில. உடலளவில் சில எழுச்சிகளை ஏற்படுத்துபவை சில. அவை ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளை நன்கு உணர்ந்து தடைசெய்ய வேண்டியவற் றைத் தடைசெய்தல் நலம. இளஞ் சிறுவனை லாலனையாகப் பாராட்டி அவன் போக்கைத் திருத்துவதுபோல் சிலசமயம் மென்மையைக் கடைப் பிடிக்க நேரும். சிலசமயம் நண்பனிடம் பழகுவதுபோல் அமையும். சிலசமயம் கொடும் எதிரியை அடக்குவதுபோல் எதிர் நடவடிக்கை எடுக்க நேரும். அதன் உள்ளத்தெழுச்சிகளின் தராதரத்திற்கேற்பத் தடைமுறையையும் கையாளவேண்டும்.

மனத்தளவில் பாதிக்கும் வேகங்கள் — தம்மிடம் உள்ளதைப் பிறருக்குக் கொடுகக, அதனை விட்டுப்பிரிய மனமில்லாமை, பிறரது

பொருளை அடையத்தகாத முறையில் அடைய ஆவல் (லோபம்), அடைந்துள்ளதை இழக்கநேரின் வருத்தம் (சோகம்), பிறர் விரும்பியதை அடைய முடியாதபடி தடுப்பரோ, கேடு விளைவிப்பரோ என்ற கிலி (பயம்), தன் உடல் பற்றி எரியும் அளவிற்கு எழும் கடும் சினம் (க்ரோதம்), தன்னிடமில்லாத நற்பண்புகள் தன்னிடம் உள்ளதாக மதித்துத் திமிருடன் நிமிர்வது (மானம்), மறைக்கத்தக்கதென தானே கருதக் கூடிய தனது பிழைகளையும் கெட்ட பண்புகளையும் மறைக்காமல் அவற்றைப் பகட்டாக வெளியே காட்டுவது நைர்லஜ்ஜ்யம்), பலருக்குப் பொதுவானதொன்றில் தன்னைத் தவிர வேறொருவர் பங்குகொள்வதைத் தாள முடியாமை (ஈர்ஷ்யா), தக்கதையும் அதிக அளவில் விரும்புதல, பிறருக்கு தீங்கு விளைவிப்பதில் ஈடுபாடும் நிறைவு காணுதலும், இதுபோன்ற மனவேகங்கள் மனத்தளவில் பாதிப்பவை. இவற்றை அடக்கவேண்டும். இவ்வுணர்ச்சிகளான எதிரான உணர்ச்சிகளை - நற்பண்புகளை வலிய வளர்த்துக் கடைபிடித்தல் அவசியம். அப்படி அடக்காவிடில் ஏற்படும பின்விளைவுகளை பிறரது அனுபவங்களிலிருந்து நன்கு உணர முடியும். தானே அவற்றை அனுபவிக்க இடம் கொடுப்பது மடமையாகும்.

लोभ-शोक-भय-क्रोध-मानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्ज्य-ईर्ष्या-अतिरागाणां अभिध्यायाश्च बुद्धिमान् ।। (சரகர்)

பேச்சளவில் வெளியாகும் மனவேகங்கள் - உள்ளத்தில் எழும் எண்ணம் உடன் பெரும்பாலும் பேச்சு வடிவம் பெறுகிறது. யந் மநஸா த்யாயதி தத் வாசா வததி. உள்ளத்தின் எழும் நல்ல எண்ணங்களுக்கு மாருகப் பேசுவது நேர்மையாகாது. அதனை அந்ருதம் - நேர்மையற்ற பேச்சு என்பர். உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்கள் கெட்டதாயின் அவற்றைச் சொல்லாக வடிப்பதும் நேர்மையற்றதே பிறரைக் கொதித்தெழச் செய்யும கொடுஞ்சொல், அளவிற்கு மீறிய வேகம் கொண்ட பேச்சு, கோட்சொல்லுவது, பிறருக்குக் கேடுவிளைந்ததைத் தான் முன் உணர்ந்திருந்தாலும் அதனை மறைபொருளாகக் கூறுமல் அப்பட்டமாகக் கூறுவது, பேசும் வேளைக்கும் (இடத்திற்கும் பொருளுக்கும்) பொருந்தாத பேச்சு இவை தடைசெய்யவேண்டியவை. யாரைக் குறித்து இப்படிப் பேச நேர்கிறதோ, அவர்களுக்கு விளையும் கெடுதலை விடப் பேசுபவருக்கு ஏற்படும் கெட்ட பின்விளைவுகள் அதிகம். மன வெழுச்சி இத்தகைய பேச்சிற்கு இடமளிக்குமானுல், அவ்விடத்தைவிட்டகன்றும் வேறு போக்கு காட்டியும் மனவெழுச்சியானது கடும் சொல்லிற்கு இடமளிக்காமல் தடைசெய்வதுதான் அறிவுள்ளவனின் செயல்.

परुषस्य अतिमात्रस्य सूचकस्य अनृतस्य च ।
वाक्यस्य अकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम् ।। (சரகர்)

உடல் வழியே வெளிப்படும் மனவெழுச்சிகள் — உள்ளம் நினைப்பதைப் பேசுவதும் அதற்கேற்பச் செயல்படுவதும் நேர்மையாகும். உள்ளம் மனம் உடல் என்ற மூன்று கரணங்களும் நேர்கோட்டில் அமைவதே ருதம் - திரிகரண சுத்தி - நேர்மை எனப்படும். ஆனால் இவை அனைத்தும் நல்லெண்ணம், நற்சொல், நற்செயல என்ற மூன்ருக அமைந்தால்தான் நேர்மையாகும். நற்செயலாகப் பரிணமிக்காத எந்த எண்ணத்தையும் செயலளவிற்குக் கொணர்வது நல்லதல்ல. பிறரைத் துன்புறுத்தும் அடிப்படையில் எழும் வன்முறை, பிறர் மனைவியைத் தீண்டுதல், தன் மனைவியிடம் கூடத் தகாதமுறையில் தகாதவேளையில் ஈடுபடுதல், பிறர் உடைமையைப் பறித்தல், முறையற்றுப் பிராணிகளைத் துன்புறுத்துதல், இவை மனவெழுச்சியின் பரிணமமான செயல்வேகமாயின் இவற்றைத் தடைசெய்வது மிக அவசியம்.

देह प्रवृत्तिः या काचित् विद्यते परपीडया ।
स्त्रीभोगस्तेय-हिंसाद्या तस्या वेगान् विधारयेत् ।। (சரகர்)

இது நேர்மையில் எழுந்த எண்ணமா பேச்சா செயலா என்பதை உடன் விளையும் பலனைக்கொண்டு மட்டும் அறியமுடியாது. இவற்றின் பின்விளைவு நன்மை பயக்கத்தக்கதாயின் இவற்றை நேர்மையானதாகக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாழ்க்கை நெறிகள்

ஸ்வஸ்த சர்யை என்ற தலைப்பில் தினசர்யையும் ருதுசர்யையும் விளக்கப்பெற்றன. உடல் மனம் ஆத்மா என்ற மூன்றும ஆயுளாகிற மூக்காலிக்கான மூன்று கால்கள். ஸத்வம் ஆத்மா சரீரம் ச த்ரயம் ஏதத் த்ரிதண்ட வத்:. ஏதேனும் ஒரு கால் பழுதுபட்டால் உயிர் எனும் ஆயுளைத் தரிக்க முடியாது. உடல் வலிவும் மனவலிவும் போல் ஆத்ம வலிவும் பெறத்தக்கதே. ஆத்மவலிவென்பது உடல்-மனவலிற்கான முயற்சிகளால் மட்டும் பெறத்தக்கதல்ல புண்ணியம் பாபம் எனும் செயல் பின்விளைவுகள் ஆத்மாவைப் பாதிப்பவை அதற்குரிய நன்மைபயக்கும் சில நடைமுறைகள் ஆயுர்வேத நூல்களில் ஸ்வஸ்த சர்யை எனும் தலைப்பில் இடம் பெறுகின்றன.

உடலையோ மனத்தையோ உடனடியாகப் பாதிக்காத சில நடைமுறைகள் உள்ளன. இன்றளவில் அவை பாதிக்கவில்லையே என்று

எண்ணி அதில் ஈடுபடுவோம். அது பரிணாமத்தில் கேடு விளைவிக்கக் கூடும். இதனை எதிர்பார்த்து அவற்றைத் தவிர்க்கச் சொல்வர். மனம் உவந்து ஏற்கும் சிலவற்றை ஹிதமானவையல்ல என்று ஒதுக்கக் கூறுவர். மனத்திற்குப் பிடித்திருந்தால் மட்டும் போதாது. பரிணாமத்திலும் அது நல்ல பின்விளைவு தருவதாக இருத்தல் வேண்டும். அதனால் 'பிரியம்' என்பதைவிட 'ஹிதம்' என்பதில் அதிகம் வற்புறுத்தல் காணலாம். சமுதாயத்துடன் பொருந்தி வாழ்பவன் சமுதாய நலத்திற்கு ஒத்துவரும் படி தன் நலனை அமைத்துக்கொள்ள ஏற்ற முறைகள் சில. 'தான்' என்ற அகங்காரத்தை விட்டொழித்து லோகஹிதம் – உயிரினத்திடம் கருணை என்ற உயர்ந்த நோக்கைத் திடப்படுத்துபவை சில. அத்தகைய எளிய சில நடைமுறைகளை சரகர் ஸுச்ருதர் வாக்படர் இவர்களது நூல்களிலிருந்து தொகுத்துச் சுருக்கமாகத் தருகிறோம்.

सुखार्थाः सर्वभूतानां मताः सर्वाः प्रवृत्तयः ।
सुखं च न विना धर्मात् तस्मात् धर्मपरो भवेत् ।

எல்லா உயிரினமும் சுகம் பெறும் பொருட்டே செயல்படுகின்றன. சுகம் தர்மமின்றி கிட்டாது. அதனால் தர்மத்தில் முக்கிய நோக்கும் இருக்கவேண்டும்.

भक्त्या कल्याणमित्राणि सेवेत इतरदूरगः ।
अवृत्तिव्याधिशोकार्तान् अनुवर्तेत शक्तितः ॥

நற்பணிகளில் உதவும் நண்பர்களை அன்புடன் பேணவேண்டும். மற்றவர்களைத் தூரத்தில் தவிர்க்கவேண்டும். பிழைப்பிற்கு வழியற்றவர், நோயாளி, சோகத்தால் மெலிந்தவன் இவர்களுக்குத் தன் சக்திக்கேற்ப அனுகூலனாக இருக்கவேண்டும்.

बुद्धिविद्यावयःशील धैर्यस्मृतिसमाधिभिः ।
वृद्धोपसेविनो वृद्धाः स्वभावज्ञा गतव्यथाः ॥
सुमुखाः सर्वभूतानां प्रशान्ताः शंसितव्रताः ।
सेव्याः सन्मार्गवक्तारः पुण्यश्रवण दर्शनाः ॥ (சரகர்)

இவர்களுடன் கூடிப் பழகு - அறிவு, கல்வி, வயது, நற்பழக்கங்கள், மனவுறுதி, ஞாபகசக்தி, ஆழ்ந்த சிந்தனை இவைகளுடன் முதிர்ந்தவர்களும், அப்படி முதிர்ந்தவர்களுடன் பழகுபவர்களும், இயற்கை நிலை அறிந்தவர்களும், மன உறுத்தலற்றவர்களும், எல்லோரிடத்திலும் இனிதே பேசுபவர்களும், அடக்கமும் நன்னோக்கும் கொண்டவர்களும் நல்வழி கூறுபவர்களுமான நல்லோர்களுடன் பழகவேண்டும்

पापवृत्तवचः सत्वाः सूचकाः कलहप्रियाः ।
मर्मोपहासिनो लुब्धाः परवृद्धिद्विषः शठाः ॥
परापवाद रतयः चपला रिपुसेविनः ।
निर्घृणास्त्यक्तधर्माणः परिवर्ज्या नराधमाः ॥

இவர்களுடன் பழகாதே - மனத்தாலும் சொல்லாலும் செயலாலும் தீமை புரிபவர், கோட்சொல்லி, கலகத்தைத் தூண்டுபவர், ரகசியமானவற்றைப் பலரறியக் கேலிசெய்பவர், தன்னிடமிருப்பதைப் பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பாதவர், பிறரது வளர்ச்சியைக் கெடுப்பவர், போக்கிரி, பிறரைப்பற்றி அவதூறு பரப்புபவர், சபலமனமுள்ளவர், எதிரியைச் சார்ந்தவர், பரிவற்றவர், தன் கடமையைக் கைவிட்டவர், இவர்களுடன் கூடிப் பழகாமலிருத்தல் நல்லது.

हिंसा स्तेयान्यथाकामं, पैशुन्यं परुषानृते ।
संभिन्नालापं, व्यापादमभिध्यां दृग्विपर्ययम् ।
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैस्त्यजेत् ॥ (வாக்படர்)

பாபம் பத்துவிதம். உடலில் துன்புறுத்துதல், பிறர் உடமையைப் பறித்தல், முறையின்றி உடலுறவு கொள்ளுதல் என மூன்றும் உடலால செய்யும் பாபச்செயல்கள். கோள் சொல்லுதல், மென்மையற்ற பேச்சு, நேர்மையற்ற பேச்சு, சம்பந்தமின்றி பேசுதல் என நான்கு வாயால் விளைவிக்கும் பாபச் செயல்கள் உயிரினத்தில் எதையும் அழிக்கும் எண்ணம், பிறர் சிறப்புகளைக்கண்டு சகிப்பின்மை, பண்பாட்டிற்கு முரணான எண்ணம் என்ற மூன்று மனத்தால் விளையும் பாபங்கள். இவற்றை விலக்கலாம்.

उचितादहितात् धीमान् क्रमशो विरमेन्नरः ।
हितं क्रमेण सेवेत क्रमश्चात्रोपदिश्यते ॥
पादेनापथ्यमभ्यस्तं पादपादेन वा त्यजेत् ।
निषेवेत हितं तद्वत् एकद्वित्र्यन्तरीकृतम् ॥

கெட்ட பழக்கம் - வெகு நாட்களாகப் பழகியது. அதனைக் கைவிடத் தீவிரமான முயற்சி தேவை. ஒரு நல்ல பழககம் அதனை ஏற்கத் தீவிரமான முயற்சி தேவை. இங்கு கவனத்திற்குரியது - எந்தப் பழக்கத்தையும் திடீரெனக் கைவிடாதே. சிறுகச் சிறுக அந்தப் பழக்கத்திலிருந்தும் விடுபடவேண்டும் பழக்கத்தைக் கைவிடும்போது வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும். அந்த பாதிப்புகளால் பெருத்த விளைவுகள் ஏற்படாதபடி கவனித்து முதலில் பழகிய கெட்டதில் கால் பங்கை விட்டு அதனை உடலும் மனமும் ஏற்றுக்கொண்டதும் மறுபடி கால்பங்காகக் குறைத்து முழுவதையும் கைவிடவேண்டும். உணவிலும் பானத்திலும் நடைமுறையிலும் இந்த முறை அவசியம். அப்படியே நல்லவற்றைப் பழகும்போதும் அவற்றின் முழு அளவை ஒரேயடியாக ஏற்காமல் சிறுகச் சிறுகப் பழகி முழு அளவிற்கு வரவேண்டும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.